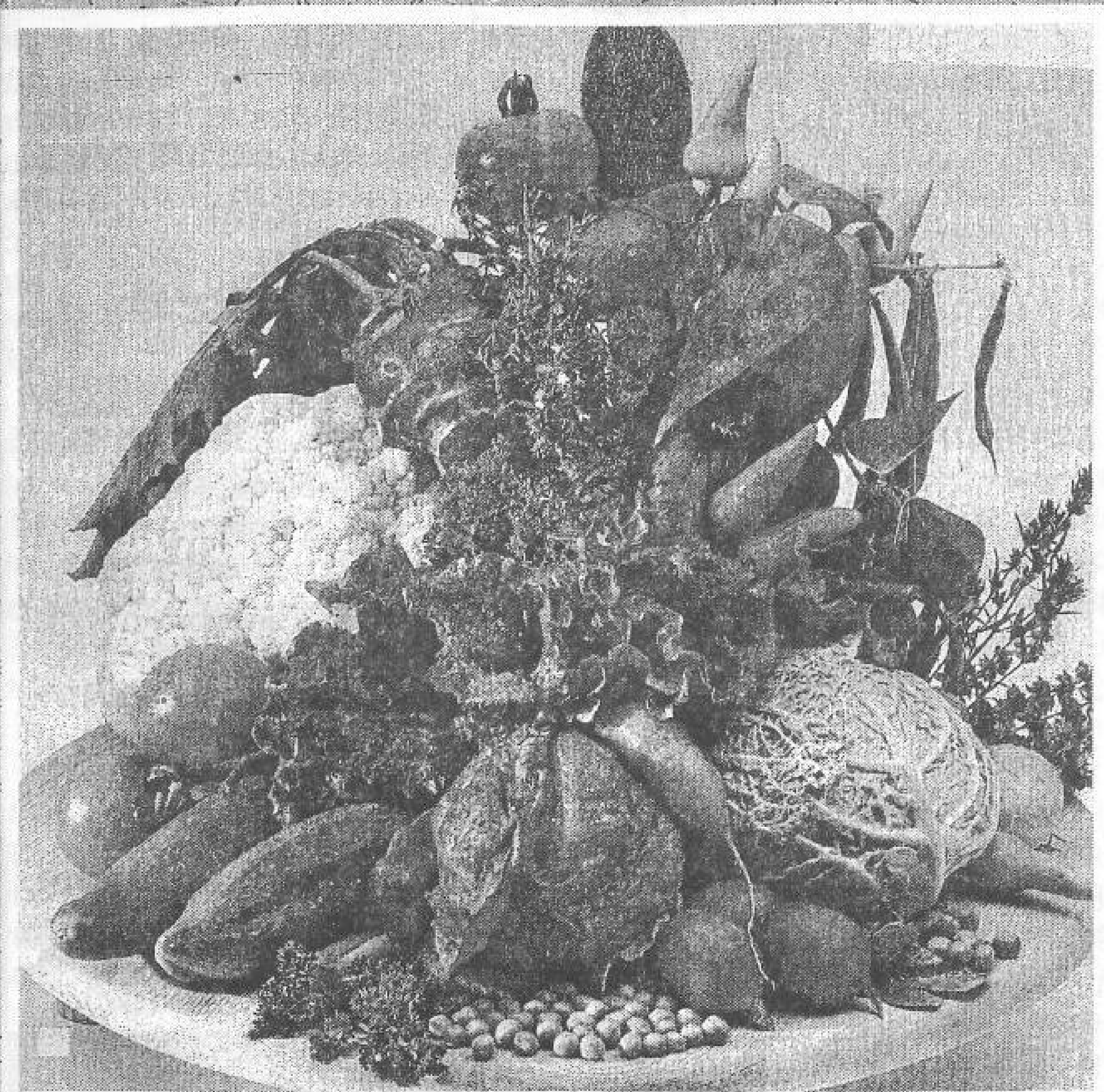
Esperantista Vegetarano

1/96

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

ESTRARO DE TEVA:

Esperantista Vegetarano

Nº 1/1996 (79)

Kvaronjara organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

La unua Prezidanto: Lev Nikolajeviĉ Tolstoj

Honora Prezidanto: Christopher Fettes

REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15/21
036 01 Martin, Slovakio
Telefono +42 842 37145
Telefakso + 42 842 220436

ABONEBLA:
Ĉe Landaj Perantoj - Reprezentantoj de TEVA aŭ en la Redakcio (Vidu la paĝon 22)

ABONKOTIZO:
Libervola!
(Vidu la paĝon 22)

Dumviva membrokotizo: Dumil kronoj (SK, CZ), 300 GM, 200 USD aŭ egalvaloro - al la Redakcio/Eldonejo de EV

ANONCTARIFOJ:
privataj anoncoj senpage, komercaj anoncoj interkonsentotaj: telefonu aŭ faksu al la Redakcio

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

plej unue iru miaj elkoraj kaj sinceraj salutoj kaj bondeziroj al vi, kiel gratulvortoj en komenco de la nova jaro, ke vi estu kontentaj, eĉ feliĉaj en tiu ĉi jaro, sed ĉefe sanaj, tiel vi, kiel viaj karaj familianoj. Kaj nun venu mia peto, ke vi legu afable tiujn ĉi miajn vortojn atente kaj serioze, ĉar ili estas tre gravaj kaj decidaj por la evoluo kaj kaj disvolviĝo de nia sperantista - vegetarana movado.

Kiel vi tion jam scias, la Tutmonda Esp.-ista Vegetarana Asocio estis fondita en tiu sama jaro kaj en tiu sama Universala Kongreso, do en 1908, kiam la Universala Esperanto-Asocio, ambaŭ organizaĵojn fondis tiuj samaj personoj. Do tiuj du organizaĵoj estas en la Esperanto-Movado la plej unuaj, la plej malnovaj. Universala Esperanto-Asocio estas nuntempe jam granda entrepreno, rememoru ĉion, kion ĝi havas, kaj pripensu la staton kaj evoluon de nia TEVA, kiu en la lastaj du jardekoj progresis jam bone al esperoplena evoluo kaj sukceso, kiam venis la lastaj gravaj ŝanĝoj en iuj ŝtatoj, kiuj influis ankaŭ nian TEVA, kies organiza bazo kaj la membreco estis en ideo de la libervola financa kontribuo donaca, por ke la membreco baziĝu je humanismaj principo kaj idealo, por eviti la devon, pagi impostojn. Bedaŭrinde en tiuj malfacilaj lastaj jaroj, kiam okazis la grandaj ŝanĝoj politikaj en pluraj landoj, kiuj tre malbone trafis nian movadon ankaŭ, iu elpensis tre nekonvenan aferon kaj en la kunveno en Valencio rekomendis en TEVA enkonduki unufoje aperadon de nia bulteno EV en la jaro. Pli detale mi ne volas ĉi tie paroli pri tiu tre bedaŭrinda kaj nepripensita afero, kiu havis en nia TEVA tre malbonan rezulton. - Mi ripetas denove, ke mi ĉi tie ne volas detale paroli pri la afero, sed se ĝi iun interesas pli multe, tiu skribu al mi, demandu, kaj mi mencios la dezir-



atajn punktojn. - Venis miskomprenoj, ĥaoso, malordo en nia TEVA, kiuj multe influis la evoluon de nia organizaĵo, sed ankaŭ la ekonomian flankon.

Tion vi ankaŭ scias, ke siatempe TEVA estis transdonita al mi, ke mi akceptis ĝian prizorgadon kaj ke envere mi fariĝis ĝia heredinto. Tiuj jaroj estis en mia vivo tre tragikaj, perdo de la tuta havaĵo, perdo de la libereco, ĉar kiel estinta oficiro de la generala stabo mi estis dufoje arestita, ankaŭ "forŝtelita" sen postsignoj, sed la sorto donis, ni diru trankvile, ke la Dia destino, ke mi restis viva, kaj post jaroj, kiam iome kvietiĝis mia sorto, mi povis mian moralan devon, koncerne prizorgadon de TEVA, komenci realigi. Kaj pro tio mi estas dankema al s-ro Fettes, ĉar la komenco estis realigita pere de liaj afableco kaj pere de lia mono, mi tiam ja havis nenion, nur mian "nudan" vivon kun mia familio. Sed mi ekagis, por plenumi la promeson donitan, ke mi zorgos pri la plua ekzistado de TEVA...

Karaj Geamikoj, ion similan mi sentas ankaŭ nun, kiam nia TEVA estas en malfacila situacio. Ni devas komune komenci novan periodon, por savi nian karan TEVA, kiun ni heredis de la fondintoj, kaj ni devas ĝin rekonduki al la origina, ĝusta historia vojo.

Mi rekomendas la laŭ mi unusolan rimedon: reorganizi TEVAn. Koncerne min, - se mi vivos, - ja mia vivo "pendis je hareto" multfoje, nunprintempe mi atingos mian 88-an naskiĝtagon. - Miraklo! Ja mi travivis krom la jam menciitaj eventoj pli ol 10 gravajn operaciojn post soldataj vundiĝoj. Estas certe, ke mi jam longe ne vivos, do mi abdikos, respektive rezignas je mia funkcio kaj titolo de la Honora Prezidanto, kaj tiun mi en granda rekono de la meritoj kaj kun danko dediĉas al s-ro Fettes, samtempe liberigante lin de devoj, al kiuj li jam vere ne havis eĉ la bezonatan tempon, ĉar li estas ankaŭ per aliaj gravaj funkcioj okupita, eĉ troŝarĝita, ekzemple

LANDAJ REPREZENTANTOJ - PERANTOJ DE TEVA

A T E N T U !

LA KOLEKTITAJN MONDONACOJN EKDE NUN SENDADU REKTE AL LA REDAKCIO KAJ ELDONEJO DE ESPERANTISTA VEGETARANO:

Stano Marĉek, Zvolenská 15, 036 01 Martin, Slovakio

Banko: Slovenská sporitelňa a.s. Bratislava, Slovaka Respubliko, SWIFT SLSPSKBX, konto 1031626-369/0900 ŜS 770974

li prizorgadas la Infanan Kongreseton dum la UKO-oj, kaj ja "en la junularo estas nia estonteco"... Dume li meritas nian plenan kaj grandan rekonon!

Mi tuj daŭrigas mian planon kaj mi ĝin varme rekomendas akcepti. Al la funkcio de la Prezidanto de TEVA mi rekomendas s-inon Maya Kennedy en Usono, je funkcio de la Vicprezidanto s-inon Nina Ĉuprakova en Moskvo, Rusio, kaj mi tuj diru, ke mi rekomendas vastigi la Estraron, por povi dividi la devojn, taskojn kaj farendaĵojn, por ke iuj funkciuloj ne estu superŝutitaj je labordevoj. Tiel mi planas kaj rekomendas havi tri Vicprezidantojn kaj same tiel tri Sekretariojn krom la Ĝenerala, do al la funkcio de la dua Vicprezidanto mi rekomendas s-inon Lilia Fabretto el Romo kaj al la tria Vicprezidanta funkcio s-ron William Simcock el Britio. Ĝenerala Sekretario fariĝas s-ano Stano Marĉek en Martin, Slovakio. La 1-a Sekretario s-ano Vlado Sládeĉek el Ostrava, Ĉeĥio, la 2-a Sekretario el Germanio, bedaŭrinde lastmomente pro malsano rezignis, do el tiu lando ni serĉas alian indan personon. La 3-a Sekretario estas el Nederlando, s-ano Fr. van Zoest.

Kasiston ekde nun, do ekde la 1a de januaro 1996, de kiam validas tiuj ĉi novaj aranĝoj en la vivo de TEVA, ni ne bezonas, ĉar la eldonadon (kune kun la redaktado) kaj la ekspedadon de EV prizorgos propra kosto s-ano Marĉek, kiu estas fakulo ankaŭ en presindustrio, do la sorto de EV estos en bonaj manoj kaj ĉi tie mi diru, ke EV nuntempe ankoraŭ aperados kiel ĝis nun kvaronjare, sed tuj kiam la cirkonstancoj pliboniĝos, precipe rilate la kostojn de perpoŝta ekspedado, - ĝi aperados dumonate! Do ekde nun la mondonacoj estu sendataj rekte al la adreso de s-ano Marĉek, respektive al lia banka konto (aliloke). Tiel estos ŝparita ankaŭ mono, ĉar ne estos bezonata interpretado. La afablaj membroj sendados la mondonacojn al siaj Landaj Reprezentantoj, kaj tiuj la kolektitan monon transigos al s-ano Marĉek. En kiu lando ankoraŭ ne estas nia La-Re-o,



tie la membroj rekomendu al TEVA konvenan kaj eman personon el-inter si, kiuj tiun honoran oficon afable akceptos. Se momente tia persono en la lando ne estas, oni la monon sendu rekte al s-ano Marĉek, sed ne uzu aliajn vojojn, ĉar parto de la mono perdiĝas. Rilate mondonacojn, vidu la koncernan rubrikon ĉe fino de nia bulteno.

Ĉiuj funkcioj en TEVA estas honoraj, libervolaj. Siajn funkciajn elspezojn rajtas la funkciuloj reteni el la mondonacoj. Ĉi tie mi donu apartan dankesprimon al tiuj, kiuj ĝis nun ne praktikadis tiun sian rajton kaj al TEVA transigis la tutan donacitan sumon! Denove ĉi tie mi petu: mondonacoj estu anoncitaj al la Redaktoro rekte, kun indiko de la nomoj en aboca ordo kune kun la donacita sumo, por ke ni povu tion publikigi en EV en la koncerna rubriko, kio estas reciproka kontrolo pri la donaco. La afablaj LaRe-oj sendas de tempo al tempo la kolektitan sumon al s-ano Marĉek, kiu aparte en la rubriko Libervolaj Mondonacoj konfirmas al la koncerna LaRe-o la ricevon de la sumo, - kio estas denove reciproka kontrolo.

Kontrolorgano de TEVA estas la Prezidant(in)o, kune kun la unua Vicprezidanto, Ĝen. Sekretario kaj la unua Sekretario. Ĝis mia vivofino mi rajtas partopreni decidojn laŭ mia heredita rajto. Pri tio mi konsultis advokatonspecialiston en internaciaj juraj rilatoj. La sama rilatas ankaŭ mian personecon kaj mian aktivadon en mia ĝisnuna funkciado en TEVA.

Kaj jen grava kaj aktuala afero: nun-printempe, se... mi havos mian 88an naskiĝtagon. Superflue ion plian menciadi, precipe ĉe mi, kiu kiel iama oficiro de la ĝenerala stabo havis sian vivon kelkfoje "je hareto pendantan", precipe dum la Slovaka Nacia Revolucio, en arestoj kaj kun dek gravaj operacioj post soldataj vundiĝoj, ktp. Do, kiam tio fariĝos aktuala, kaj kiam mi jam ne havos eblecon interveni en gravajn aferojn en la vivo de TEVA, la decidrajton havu post mi la supremenciita Kontrolorgano de TEVA. Ĉi tie mi menciu ankoraŭ: se iu, pere de mi rekomendita supremenciita persono en la Estraro de TEVA, ne akceptus la indikitan funkcion, pri alia persono por tiu funkcio decidu la Kontrolorgano de TEVA en interkonsento kun mi.

Kaj nun venu la pere de mi rekomendita agado de unuopaj funkciuloj de TEVA:
La Prezidantino: ĝeneralaj aferoj, apartenantaj al ŝia funkcio, en kiu al ŝi helpas,

resp. kunlaboras la unua Vicprezidantino, la Ĝenerala Sekretario kaj la unua Sekretario. Se ŝi ne nomumas Peranton, tiam ŝi mem prizorgas la funkcion de la Landa Reprezentanto (La-Re-o) por Usono kaj Kanado.

La Vicprezidantino s-ino Ĉuprakova prizorgos organize sian landon, la soc. kaj ekssoc. landojn tutmonde.

La vicprezidantino s-ino Fabretto organize prizorgos sian landon kaj la aktualajn landojn en Afriko.

La Vicprezidanto s-ro Simcock prizorgos organize Brition kaj Irlandon, plus Eŭropon kun la ceteraj landoj plus Islandon.

La Ĝenerala Sekretario: kunlaboro kun la Prezidanto, redaktado, eldonado kaj ekspedado de EV en- kaj eksterlanden en siaj propraj ekonomiaj reĝimaj kostoj kaj propraj entreprenriskoj.

La Unua Sekretario: s-ano Sládeček - kunlaboro kun la Prezidanto, organiza prizorgo de la tuta Azio (sen soc. kaj ekssoc. landoj). Kunlaboro en EV, rubrikoj, kontribuo.

La Dua Sekretario: (serĉata en Germanio): org. prizorgado de la lando plus Meza kaj Suda Amerikoj.

La Tria Sekretario: s-ano van Zoest, Prizorgos Nederlandon kaj Oceanion.

Se montriĝos necesaj ŝanĝoj, decidos la Kontrolorgano en konsento kun mi.

Pluaj notoj: Dumviva membreco estas ebla, sendante koncernan mondonacon al s-ano Marĉek aŭ pere de la La-Re-o jene: El Slovakio kaj Ĉeĥio 2 mil kronoj, el aliaj landoj 300 Germanaj markoj aŭ 200 US-dolaroj.

Kore kaj sincere via

Ernesto Váňa

○ LETERO DE LA REDAKTORO ○ LETERO DE LA REDAKTORO ○

Karaj Legantoj,

jen kelkaj vortoj de la homo, kiu jam ekde 1982, do jam 14 jarojn (kun etaj paŭzoj) redaktas por vi la gazeton Esperantista Vegetarano. Kun amo, kiel hobion, ekster siaj profesiaj kaj privataj devoj. Ĉar mia profesio lastatempe permesas al mi plene reveni en la Esperanto-movadon, ni interkonsentis kun s-ro Váňa, ke mi prenos sur min ĉiujn laborojn, koncernantajn la aperadon de nia kara gazeto. Krom la redaktado mi do zorgos ankaŭ pri la eldonado kaj la distribuado. Ĉar ĉio ekde nun estos "en unu kuirejo", ni decidis reorganizi la iom malŝparan kaj rigidan sistemon kaj rekte direkti la fluon de mondonacoj tien, kie ili estas bezonataj, al la redakcio kaj eldonejo

de Esperantista Vegetarano. Bonvolu do noti, ke ekde nun ĉiujn viajn kontribuaĵojn, raportojn, sed ankaŭ mondonacojn, vi sendados aŭ rekte al la redakcio (Stano Marĉek, Zvolenská 15, 036 01 Martin, Slovakio), aŭ al Landaj Perantoj de TEVA, kiuj ĉion sendados nur al la redakcio/eldonejo de EV. Ni planas aperigadi EV'on kvaronjare kaj sur 24 paĝoj, sed la aperritmo kaj la enhavo en la estonteco dependos nur de via malavareco: se mi kolektos pli da interesaj kontribuaĵoj kaj pliajn mondonacojn ol por kvaronjara kaj 24-paĝa Esperantista Vegetarano - ĝi aperados pli ofte, sur pli da paĝoj kaj baldaŭ ankaŭ en pli luksa formo (kompostita per moderna komputilo). Bonvolu do memori, ke la sorto de Esperantista Vegetarano kuŝas en viaj manoj: de vi ĉiuj dependas ĝia kvalito enhava (ĉu vi jam apartenas al la reto de kontribuantoj?) kaj ankaŭ la aspekta (ĉu vi apartenas al regulaj kaj malavaraj monkontribuantoj?). Kaj mi promesas, ke mi klopodos regule "baki" por vi la plej belan kaj la plej bongustan esperantlingvan vegetaranan panon ĉiutagan...

Amike via Redaktoro kaj Eldonanto



FASTADO KUN FRUKTOJ

La homaro malsanas. La malsanoj estas ofte kaŭzoj de malĝusta nutrado aŭ troa manĝado. Por resaniĝo sufiĉas dektaga libertempo, dum kiu oni manĝas nur fruktojn. Por ĉiu tago estas necese elekti nur unu specon. En Germanio kaj aliaj landoj oni ofte organizas libertempajn fastadojn kun fruktoj sub kuracista kontrolo. Matene post ellitiĝo oni trinkas glaseton da varma minerala akvo aŭ kuracherba teo, kiuj helpas forigi el la korpo malpuraĵojn per urinado. Post joga ekzercado oni bone maĉas kaj konsumas unu figon, de vespero trempitan en akvo kaj iom da muelitaj linaj semoj por harmoniigo de la digestado. Post kvardek minutoj, post matena meditado ĉiu ricevas pecon da miela melono, kiun oni devas maĉi ĝis flua stato kaj poste engluti. Preskaŭ ĉiuj fruktoj enhavas ĝis okdek procentojn da vivaj ĉelaj likvaĵoj, kiuj estas kapablaj forigi venenojn kaj malpuraĵojn de la organismo. La fruktoj enhavas multajn enzimojn, vitaminojn kaj mineralojn, kiuj estas plej bona purigilo kaj regulilo. Ili reguligas subtilajn energiojn kaj kune kun jogaj ekzercoj ili harmoniigas la korpon kaj la menson. Dum la unuaj tagoj de la frukta fastado la korpo puriĝas, seniĝas de malutilaj aci-

daĵoj kaj en pluaj tagoj atingas trankvilon kaj mensan klarecon.

La fastado estas plej utila kun vinberoj, kiuj reguligas sangopremon, sangocirkuladon, kuracas reŭmatismon, artriton, iskiatikon, ŝtopiĝon, anemion, obezecon, malsanojn de galo, hepato kaj renoj.

Pomoj fortigas nervaron, mildigas malfacilaĵojn de la stomako kaj de la intestoj, kaj brulumon de la urinveziko.

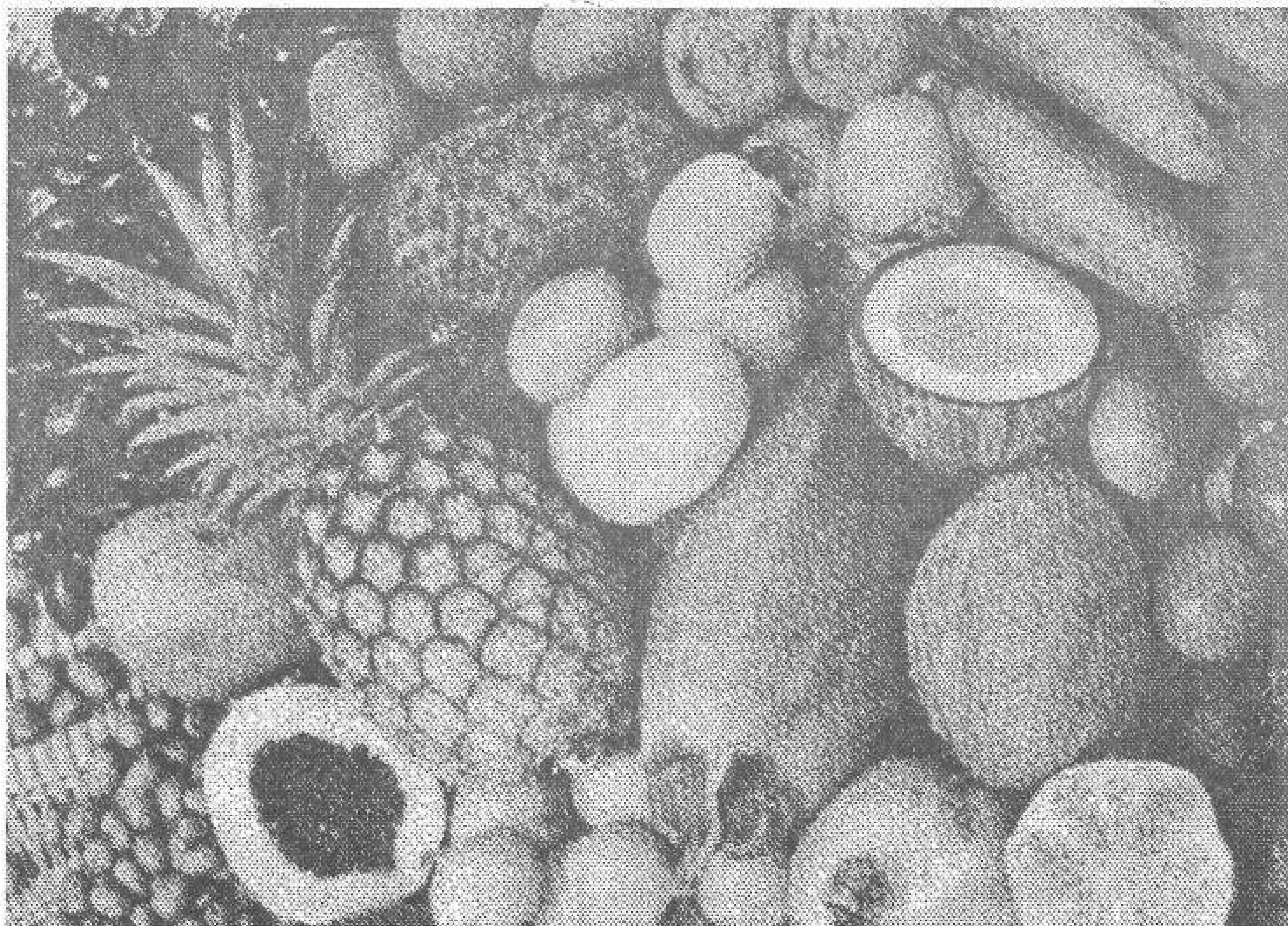
Fragoj senakvigas, purigas la sangon, forigas venenojn, reguligas metabolismon, ŝtopiĝon, sangopremon, malfacilaĵojn de la hepato kaj galo.

Melono kuracas anemion, ŝtopiĝon, hemeroidojn, purigas urinvezikon, efikas kontraŭ arteriosklerozo.

Daktiloj efikas ĉe anemio, malforteco de la nervaro, kuracas perturbojn de la hepato, ŝtopiĝon kaj mankon de apetito.

Figoj stimulas intestaron, senakvigas, liberigas la mukon, helpas ĉe astmo, angino kaj bronkito.

(Laŭ Esotera, S-ek)



ELEKTROPOLUCIO ĈIE ĈIRKAŬ NI

Damaĝoj kaŭzitaj de ioniga radiado al la homa organismo estas ĝenerale konataj. Ĉiu el ni jam aŭdis pri postsekvoj de atombomba eksplodo kun ĝiaj alfa-, beta-, sed precipe gamaradiadoj, pri rentgena radiado aŭ dura UV-radiado. Malpli oni scias pri neioniga radiado de elektromagneta kampo, kies spektro etendiĝas de statika Tero-magnetismo ĝis la videbla lumo. Frekvencoj de la radiado ĉ. 50 hercoj estas en la ĉiutaga vivo la plej oftaj. Elektromagnetan kampon havas ekz. kondukilo de alta elektra kurento - iam eĉ kondukanta super loĝkonstruaĵoj - sed havas ĝin ankaŭ elektra gladilo, feno, elektra borilo, televidilo, fritujo, elektra razilo, portebla telefono, antenoj de elsendturoj k.s.; alteco de ĉi neioniga radiado estas diversa, kaj de la elektra kampo, kaj de la magneta kampo.

En la medio ĉirkaŭ ni do troviĝas diversaj elektraj kaj magnetaj radiadoj kaj ĝuste tiujn ĉi - ofte ne tute nemalutilajn radiadojn - oni lastatempe nomas elektropolucio.

SEKURAJ BARILOJ

Kompreneble ekzistas normoj kun t.n. sekuraj bariloj por la homa organismo; tiel ekzemple ne povas esti transpaŝita limo por elektra kampo de 20 kilovoltoj/m, eventuale 5.000 mikrotesloj por magnetkampo. Temas pri nombroj el germanaj normoj - ĉiuj nomitaj aparatoj kuŝas sub ĉi mezuroj, la normojn do plenumas - sed estas tendencoj akcepti ĉiam pli severajn normojn, nome la normojn IRPA, kie la permesitaj mezuroj havas multe malpli altajn nivelojn. Por elektra kampo temas pri 5 kilovoltoj/m kaj ĉe magnetkampo 100 mikrotesloj.

Eble vi demandas, kial tiom da ploro pro radiado, kiu - kvankam en la hodiaŭa industria mondo ĉieestanta, tamen ĝi tiom da damaĝoj ŝajne ne kaŭzis...

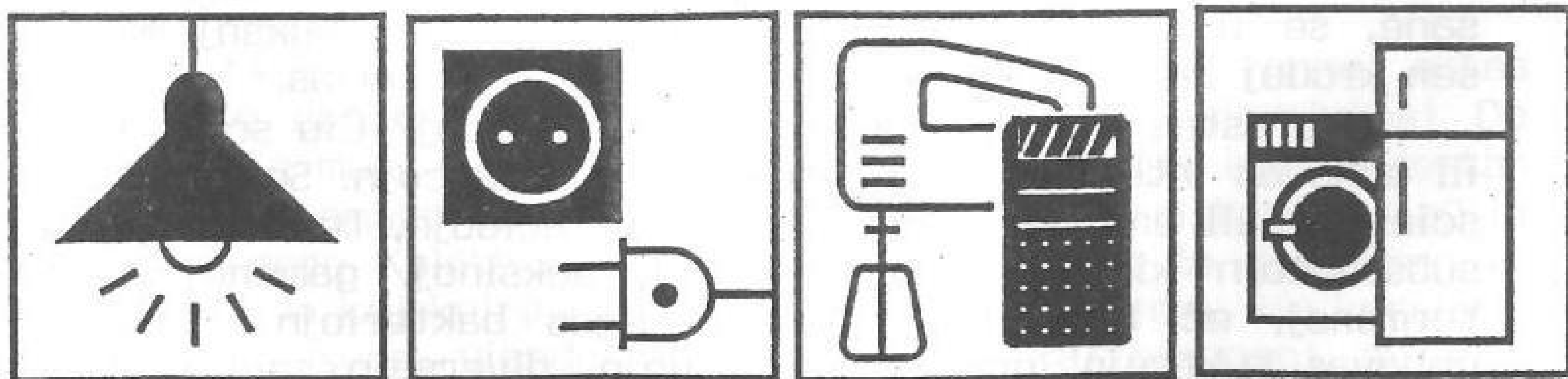
RAPORTOJ PRI DAMAĜOJ

La unuajn raportojn pri damaĝoj, kaŭzitaj de neioniga radiado, alportis kuracistaj rondoj. Psikologino Nancy Wertheimer kaj fizikisto Ed. Leeper, kiuj ekobservis "per lupeo" vivkondiĉojn de 344 infanoj, malsanaj je leŭkemio, do maligna anemio, per esploroj en Denvero (Usono) malkovris, ke du trionoj de la malsanaj infanoj daŭre loĝis en domoj, kiuj situiĝis sub dratoj kun alta elektra kurento. Ĉi unuan

"hirundon" konfirmis en duono de la okdekaj jaroj ankaŭ svedaj sciencistoj en ampleksa analitika studio. Sekvis pluaj esploroj - precipe sur eksperimenta kampo. Oni eksciis, ke malpli intensaj radiadoj influas polarizon de ĉelaj membranoj, difektas enzimajn procezojn kaj kondukas al ŝanĝo de ĉela metabolo. Same ili limigas produktadon de metalonino - sekrecion de hipofizo, kiun ĉi glando kun interna sekreciado produktas ĉefe dum la dormo. Ĉi hormono havas certajn kapablojn limigi en la korpo ekestintan tumoran trokreskadon (rememoru pri la leŭkemio). Oni konstatis, ke produktado de hormonoj estas konsiderinde malpliigita jam en magnetkampo de 40 mikrotesloj. Dum pli altaj kvantoj aperas perturboj en ĉelkreskado kaj iam difektiĝo de la funkcioj de iuj organoj.

TELEFONON POST KONSILO KUN KARDIOLOGO

Dum transiro de radiado tra histo ekestas varmo. Kvanto de ekestanta varmo estas diversa kaj dependas de pluraj cirkonstancoj (enhavo de akvo en histoj, distanco de la enirloko, dielektrika konstanto, intenseco k.s.). Histo, kiu tre malbone ekvilibrigas varmon, ekestintan pro radiado, estas okullenso. Dum pli intensa, ev. longdaŭra radiado povas aperi malklariĝo de la lenso kaj eĉ blidiĝo. Ni venis al problemo kun porteblaj telefonoj, kiun sukcesaj entreprenistoj kaj aplombaj steluloj portas daŭre "alte ĉe la orelo". Ni iom okupiĝu pri la modernaj Bell-maŝinetoj. La diĝita telefono elsendas sur la frekvenco de 900 megahercoj kun energio sub 7 ŭatoj, kion oni ĝis nun konsideris sekura. Profesoro Jürgen Bernhardt el Instituto de higieno kaj radiado en Neuherberg surbaze de sciencaj esploroj konjektas, ke sekuraj povas esti ĉi aparatoj nur kiam la anteno estas almenaŭ 50 cm for de la kapo. La firmao Blaupunkt jam nun signas siajn aparatojn per averto (simila kiel sur cigaredskatoleto) "La antenradiado povas endanĝerigi vian sanon".



SINDROMO DE SUBITA MORTO

Ankaŭ la sindromon de subita morto ĉe infanoj, kie oni fakte ne trovas mekanismon de ekesto aŭ klinikan diagnozon, oni interrilatigas kun radiado. Oni asertas, ke abnorma geologie kaj elektre induktita magnetkampo, al kiu estis la infanoj submetitaj en antaŭnaska aŭ beba aĝo, respondecas pri la priskribita sindromo. Tiel fortaj kampoj estas ekzemple en suda Tasmanio, kie abrupta geomagnetismo de la suda poluso kaŭzas la plej grandajn kvantojn da tiel ĉi trafitaj infanoj.

Kion diri ĉe la fino? - Fakuloj en ĉi branĉo plu science laboru kaj ĉizelu siajn ĝisnunajn sciojn. Koncerne la ceterajn civitanojn - tiuj la elstarajn producentojn de elektromagnetismo kontaktu kiel eble malplej multe. Ja kiu scias?...

Doc. MUDr. J.Kandus (Laŭ Vitalita, stma)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

LA BENO DE KRUDAJ FRUKTOJ KAJ LEGOMOJ

Krudaj legomoj, fruktoj, nuksoj, kompletaj cerealaĵoj kaj semoj, precipe ĝermintaj semoj, estas por la sana homa vivo ne malhaveblaj. Serioza pruvo pri ilia korpbezono estas raporto el la gazeto Neue Zürcher Zeitung: "La plej malgrandan mortoftecon je kancero havas homoj, kiuj ne fumas, ne trinkas alkoholaĵojn kaj ne manĝas viandon, sed konsumas kiel eble plej multe da legomoj. Al ĉi rezulto venis Japana asocio pri kanceresploro, kies fakuloj 16 jarojn regule observis 120.000 da elektitaj personoj. La preventa efiko de legomoj kaŝiĝas verŝajne en la alta enhavo de la vitaminoj A kaj C, provitaminoj, precipe karoteno, en ĝia fibreca strukturo."

El la menciita rezultas, ke sen viando povas la homo vivi sane, se li ĝin anstataŭas ekz. per sojo kaj nuksoj, sed sen krudaj legomoj kaj fruktoj li sane vivi ne povas.

Kio estas tiel mirakla en ĉi naturdonacoj? Ĉiu scias, ke ili enhavas vitaminojn kaj mineralajn substancojn. Sed ne ĉiu scias, ke ili enhavas ankaŭ organikajn acidojn, termolabilajn substancojn kiel enzimoj, auksonoj, auksinoj, gamonoj kaj termonoj, eĉ fitoncidojn, kiuj neniigas bakteriojn. Plie ili enhavas sukerojn, grasojn, proteinojn, diversajn salojn, et-

elementojn kaj fibraĵojn. Malgraŭ tio, ke la nuntempa scienco scipovas fari ĉiujn vitaminojn sintetike, artefaritaj vitaminoj ne povas anstataŭi vitaminojn el fruktoj kaj legomoj, ĉar ili efikas izole,, dum en fruktoj kaj legomoj ili efikas en la tuta substanckomplekso. Ĉi kompleksan efikon la homo ne scias imiti. Artefaritaj vitaminoj havas sian praviĝon ĉe radikala kuracado de akutaj malsanoj. Sed en ĉiutaga vivo havas la decidan signifon vitaminoj en fruktoj kaj legomoj, ĉar ili pli bone ensorbiĝas, la organismo ilin eluzas en komplekso de substancoj pli bone ol artefaritajn vitaminojn, kaj tial ni ilin bezonas ankaŭ en malpli granda kvanto.

Ofte oni forgesas pri neanstataŭebleco de legomoj en ĝia bazoforma efiko al la organismo. Ĉe la nuntempa acidoforma nutrado tio estas tre grava.

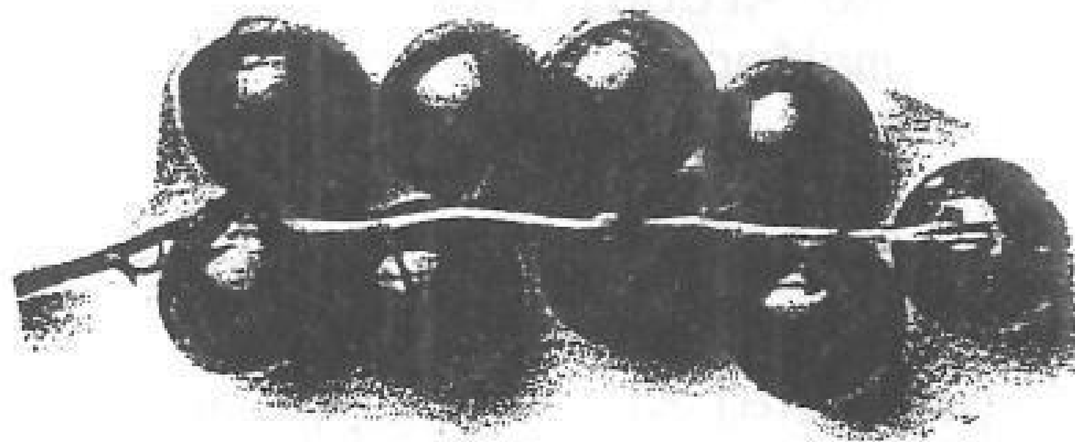
Krudaj legomoj, fruktoj kaj ĝermintaj semoj per sia alta enhavo de aktivaj enzimoj kaj aliaj substancoj forigas pirozon, helpas al kuracado de haŭtmalsanoj, inkluzive harfaladon, purigas haŭton kaj faras ĝin delikata kaj elasta. Ili kuracas malsanojn de koro, angioj, stomako, intestoj, diabeton, osteoporozon, obezecon, plibonigas vidpovon, malpliigas nivelon de LDL-kolesterolo. Multaj materialoj parolas pri favoraj influoj ĉe kuracado de kancero.

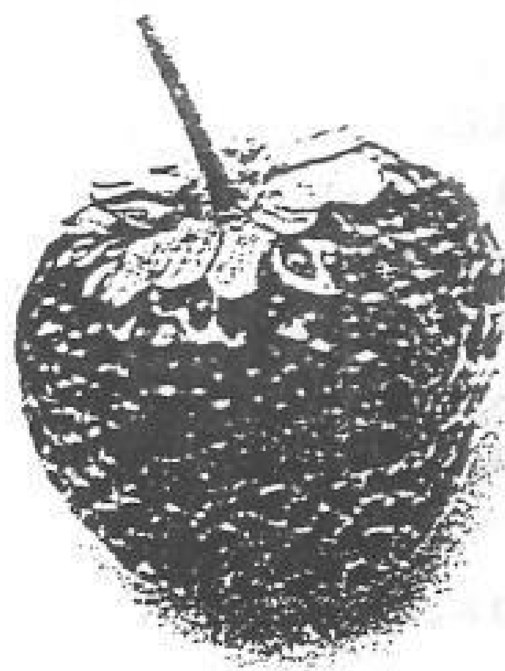
Multaj homoj unuflanke manĝas legomojn, sed aliflanke pro nescio neniigas per kuirado iliajn favorajn efikojn. Interesa estas la ekkono, ke legomo estas bazoforma nur en kruda stato; kuirita ĝi fariĝas acidoforma. Per kuirado difektiĝas ekvilibro en la kompleksa influo de substancoj, aperas denaturiĝo - "mortigo" de aktivaj enzimoj, neniigo de plejmulto de la vitaminoj, difektiĝas la ĉelaj muroj, difuziĝas nutraj substancoj, ili interreagas, ekestas nesolveblaj saloj kaj toksaj substancoj; restas neutila, t.n. "morta" substanco. Simpla empiria argumento pri neniiĝo de biologia valoro de legomo per kuirado estas fakto, ke kruda legomo, ekz. karoto, estas bongusta, sed kuiritan oni devas sali, ĉar ĝi fariĝas malbona, sengusta.

Sciencaj eksperimentoj pruvis, ke krudaj legomoj estas facile digesteblaj, kuiritaj legomoj malfacile digesteblaj. Do la tuta malo de ĝisnunaj konjektoj. Dum kruda legomo restas en la stomako ĉirkaŭ unu horon, la kuirita tri horojn. Laŭ la profesoro Kolath estas interesa reakcio de la organismo al la kruda kaj kuirita legomo. Post riĉa tagmanĝo, kiu konsistas ekz. el supo, viando, kuiritaj legomoj kaj terpomoj, aŭ post

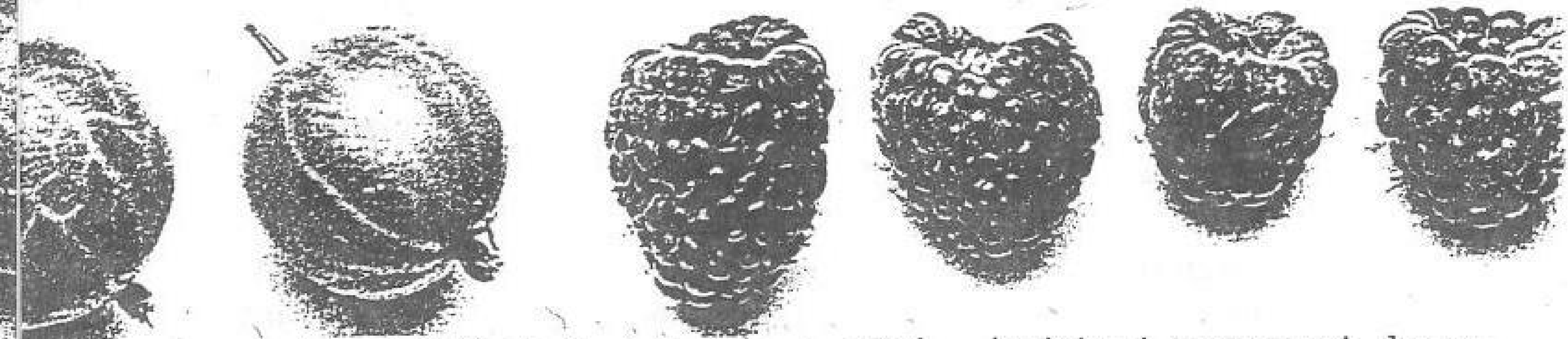
matenmanĝo, konsistanta el taso da kafo aŭ kakao, buterpano kun fromaĝo aŭ salamo, dum dek minutoj post la manĝo aperas okazaĵo nomata digesta leŭkocitozo. Ĝi signifas, ke nombro da leŭkocitoj en la sango kreskas el normala nivelo 6.000 ĝis 8.000 en mm^3 al 10.000, post 30 minutoj al 30.000 kaj nur post 90 minutoj la leŭkocitoj descendas al normala nivelo. (Ĉi okazaĵon oni konsideras "normala", kvankam temas pri malsana stato). Tiel ĉi reagas la limfa sistemo ĉiam, kiam en la organismon eniras bakterio, fremda korpusklo, infekto, aŭ se ie aperas inflamo. Tio signifas, ke la limfa sistemo ĉirkaŭ digesta trakto reagas al kuirita nutraĵo kiel al io fremda, malamika. Dum konsumado de krudaj legomoj, fruktoj, nuksoj kaj ĝermintaj semoj la leŭkocitozo ne aperas. La limfa sistemo la krudan manĝaĵon akceptas, konsideras ĝin natura, tial nivelo de leŭkocitoj restas trankvila. (Tio tamen ne validas por kruda viando.) Ĉi fakto estis multfoje pruvita per eksperimentoj. Ekzemple McCarison la hipotezon testis je simioj. La kontrolita grupo ricevadis sian kutiman nutraĵon en kruda stato, la dua grupo ricevadis la saman nutraĵon, sed kuiritan en aŭtoklavo. La simioj nutritaj per kuirita nutraĵo baldaŭ malsaniĝis kaj ĝis unu monato mortis. La homo estas primato kaj al simioj estas biologie kaj enzimologie plej proksime. Liaj adaptaj kapabloj havas siajn limojn. Por digestado de kuirita nutraĵo ni bezonas multe da energio kaj ok litrojn da digestsukoj. La organismo estas post kuirita nutraĵo laca, apatia kaj post tagmanĝo emus kuŝiĝi. Post kruda manĝaĵo sentas sin freŝa kaj kapabla tuj labori. Ni do ne neniigu la valorajn substancojn en legomoj kaj fruktoj per oksidado, kuirado, deponado, dekoktado k.s.

Ni daŭre rememoru la gravan regulon: se krudaj fruktoj, legomoj kaj ĝermintaj semoj formas pli ol 60% de la tuta taga kvanto de la konsumita nutraĵo, en la organismo okazas, precipe dank' al aktivaj enzimoj, regeneraj procezoj - se ili formas malpli ol 60%-ojn, en la organismo okazas degeneraj procezoj. Tre favora estas la proporcio 85% da









krudaj kaj 15% da kuiritaj nutraĵoj - kuiritaj terpomoj, legumenacoj kaj rizo.

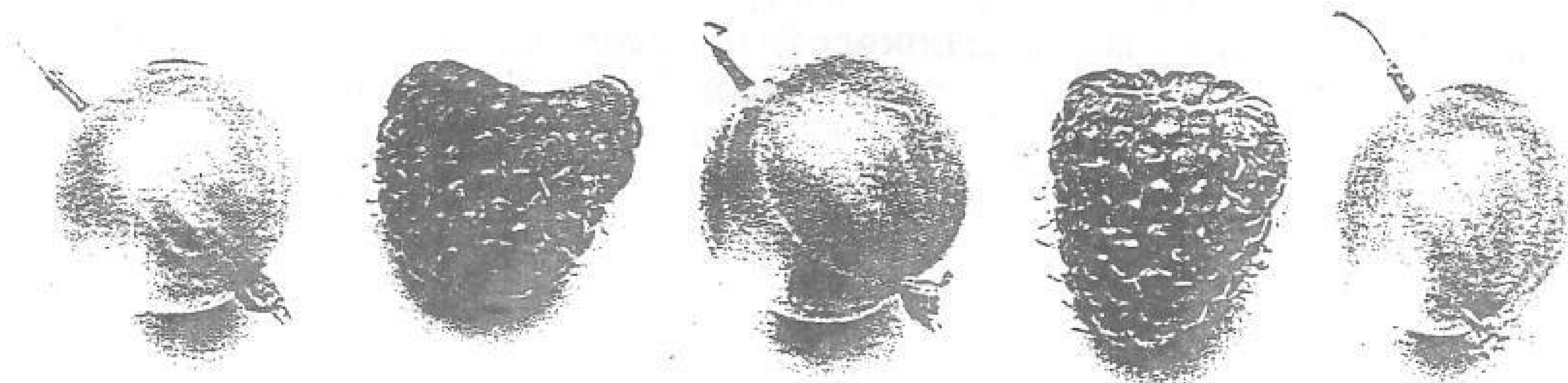
Laŭ opinio de fakuloj pri nutrado la homo devas tage, por gardi sian sanon, manĝi duonkilogramon da krudaj legomoj kaj la saman kvanton da krudaj fruktoj. Ĉe nutrado de etaj infanoj ĝis tri jaroj ni rekomendas respekti jenajn regulojn: El la aĉetitaj legomoj, precipe el karoto, donu al la infanoj nur la t.n. kovraĵon, la mezon kaj la supraĵon manĝu mem aŭ forĵetu ilin. En la meza parto de karoto troviĝas 90% da nitratoj el la tuta kvanto, en la kovraĵo nur 10%. La sama proporcio estas ĉe foliaj legomoj: brasiktrunkoj kaj dikaj "vejnoj" (foliaj tigoj, trunketoj) enhavas 90% da nitratoj, dum la verda surfaco de la folioj inter "vejnoj" nur 10%. Kial tia zorgemo? La infana organismo estas je nitratoj multe pli sentema (centoble!), ol organismo de plenkreskulo. La nitratoj en intesta flaŭro ŝanĝiĝas al nitritoj, kiuj aktive ligiĝas al la sanga hemoglobino anstataŭ oksigeno; la rezulto estas nesufiĉa oksidado de la organismo kaj ekesto de t.n. metemoglobinemio. La nitratoj atakas ankaŭ hepaton de la infanoj, subtenas ekeston de nitrozaminoj, kiuj forigas la vitaminon C. Tial legomojn oni ne trosterku - ideala estas biologia sterkado - nur per kompoŝto. Laŭ la higienaj kontroloj troaj nitratoj aperas precipe en legomoj de privataj legomkulturistoj kaj foirvendistoj, ĉar ili per trosterkado klopodas la unuaj kultivi kiel eble plej grandajn legomojn. En ŝtata kaj kooperativa agrikultura sektoro estas la situacio multe pli favora. Koncerne la nitratojn, la plej danĝera estas la t.n. frue rapidigita legomo en vintraj kaj printempaj monatoj. En ĉi krizaj monatoj eblas la bezonon de freŝaj vitaminoj kovri per acida brasiko, kreso semita sur pleto ĉe fenestro, ŝenoprazo, cepo, ajlo, sabeliko, burĝonbrasiko kaj printempe per salatoj el junaj folioj de leontodo, urtiko aŭ ruĝa trifolio.

Fine ni akcentu, ke freŝajn legomojn kaj fruktojn bezonas ĉiuj homoj, sed precipe infanoj, gravedaj virinoj, maljunaj kaj malsanaj homoj. Al infanoj do anstataŭ multekostaj viandaj produktoj aŭ dolĉaĵoj donu multe da freŝaj fruktoj

kaj legomoj. Por ilia kaj via sano estas konvene aĉeti elektran centrifugon (elsukigilon) kaj ĉiutage prepari alterne glason da karota, celeria, poma aŭ alia suko (krom la ĉiutaga konsumado de freŝaj fruktoj kaj legomoj). Ĉiutaga trinkado de freŝaj fruktaj aŭ legomaj sukoj rezistigas la organismon kontraŭ malsanoj, do la investo certe valoras. Sed fruktojn kaj legomojn (kaj iliajn sukojn) dum unu manĝado ne kombinu. Ekzemple matene kaj vespere manĝu fruktojn kaj tagmanĝu legomojn, la postan tagon male.

Pli da atento donu al al ĝermintaj semoj, kiuj enhavas plej multe da aktivaj enzimoj, sed ankaŭ al herboj, por salatoj, teoj, banoj aŭ ekstraktoj. Provu la rekomendatajn konsilojn. Sed provadu almenaŭ unu jaron, ĉar sekvojn de multjara malbona nutrado oni ne povas ripari dum 14 tagoj.

(stma)



LA MIRAKLAJ EFIKOJ DE BRASIKAJ FOLIOJ

Pri tio, ke brasiko povas servi kiel nutraĵo, dubas neniu. Sed pri tio, ke brasiko servis kiel kuracrimedo, nun jam scias malmultaj homoj, kvankam antaŭ jarcentoj, fakte antaŭ jarmiloj, sciis tion Romanoj. Pri kuracefikoj de brasiko skribis Plinio, Krisipo, Dieuĥo, Pitagoro kaj Kato. En nia erao la kuracajn efikoj de brasiko denove konatigis la franca kuracisto D-ro Bianc.

Sinjoro Loviat, paroĥestro en St. Claude priskribas, kiel lia paroĥa bienservisto falis sub ĉaron, kiu surpuŝis lian kruron. La junulon ekzamenis du kuracistoj. Stato de la kruro estis tiel serioza, ke la kuracistoj decidis amputi ĝin. Por konsultado ili tamen alvokis ankoraŭ unu kuraciston, kirurgon Montbélird, kiu konfirmis la bezonon amputi la kruron. La amputadon oni decidis fari la sekvan tagon.

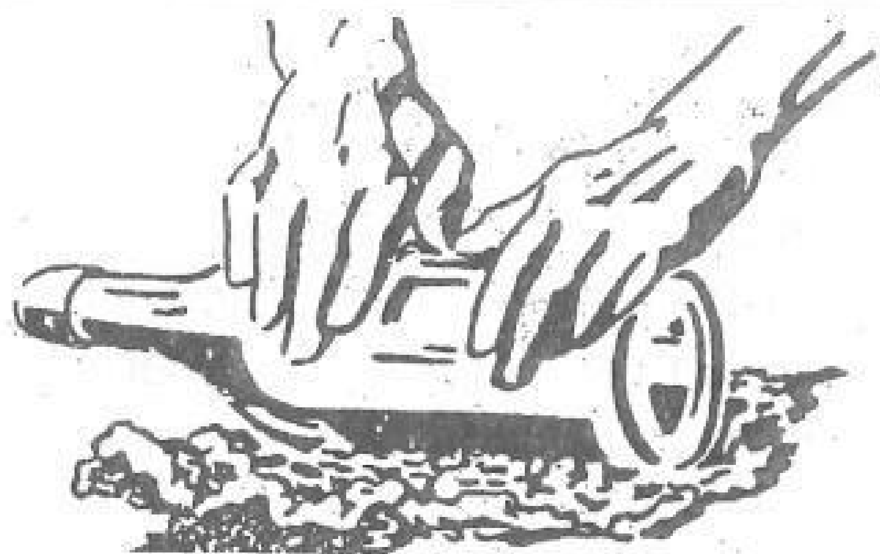
Post foriro de la kuracistoj konsilis la paroĥestro al malfeliĉa patrino de la junulo, ke ŝi ĉirkaŭvolvu la dispremegitan kruron per brasikaj folioj, kion ŝi faris ĉirkaŭ la kvina posttagmeze. Post nelonge doloroj de la junulo iom mildiĝis. Li ekdormis kaj dormis ĝis la oka matene. Matene ĉe la vekiĝo li kriis: Panjo, mi resaniĝis, mi povas movi la kruron." Post nelonge venis unu el la kuracistoj kaj volis prepari ĉion por la krurамputado. "Mia filo estas sana", vokis la patrino renkonte al li. "Neeble", diris la kuracisto, "sed ni rigardu." Post forigo de la brasikfolioj, kiuj estis malsekaj pro sango, la kuracisto konstatis, ke la kruro puriĝis, la ŝvelaĵo malaperis kaj laŭ la koloro ĝi similas la sanan kruron.

"La amputado ne estas bezonata", proklamis la kuracisto kaj foriris. Post ok tagoj jam junulo denove faris sian laboron.

D-ro Blanc skribas en siaj notoj: Peze laboranta laboristo malsaniĝis je intestinflamo kun samtempaj hemeroidoj. La tutan monaton li suferis pro doloroj tage kaj nokte, li ne povis sidi, nek kuŝi. Je mia preskribo li envolvis la zonon de renoj kaj anuso per brasikaj folioj. Post la unua kompreso aperis intensa sekreciado de naŭza fluidaĵo sub la folioj. Post la dua kompreso eksentis la homo fortan humidecon sub la bandaĝo. Li ekstaris, ŝanĝis la foliojn, plenaj de sanga fluidaĵo, almetis plian bandaĝon kaj - matene li estis sana."

Tio estis du ekzemploj el miloj da aliaj, notitaj en protokoloj de doktoro Blanc. Per brasikfolioj li kuracis multajn malfacilaĵojn: haŭtvezikajn akneojn, ekzemon, diabeton, haŭterojn, astmon, dispremitajn muskolojn, kanceron, urinvezikan kataron, encefaliton, tifon, okulinflamon, paralizon de urinveziko, simplajn kaj komplikajn vundojn, variolon, morbilon, ventran tumoron, kapdolorojn, pikdolorojn en taliflanko, pleŭriton, pafvundon, brnkiton, kancerulcerojn, ulcerojn, frostvundojn, reninflamon, frostotremon, ungoulceron, vizaĝan neŭralgion, dentdolorojn, muskolan kaj artikan reŭmatismon, brulvundojn, okulan kanceron, akutajn vundojn, ŝiritan haŭton sangofluon, neŭralgion, akneojn, vejninflamon, hundmurdojn, sifilison, urtikarion, krustecon, kapilarinflamon, limfangiton, mamvundojn ĉe mamnutrantaj infanoj, erizipelon, hemeroidojn kaj podagron.

Oni povas uzi ĉiujn brasikspecojn. La plej efikaj ŝajnas esti la brasikfolioj. Ili estu verdaj kaj fortaj. Ju pli verdaj kaj fortaj ili estas, des pli granda la efiko. Antaŭ la apliko



Lavitajn brasikfoliojn rulpremu per botelo aŭ pastrulilo, por moligi ilin kaj disbatu iliajn "ripojn"

estas konvene la folion lavi. La foliojn lasu kompletaj, rulpremu ilin per botelo aŭ pastrulilo, por moligi ilin kaj disbati iliajn "ripojn". Antaŭ la apliko oni povas ilin iom varmigi. Metu kelkajn foliojn unu sur la alian kaj fiksu per gazo aŭ tuko. Se oni bandaĝas etan areon, tranĉu la foliojn je strioj.

Singardaj oni devas esti ĉe aplikado al vundoj kaj ulceroj. Elektu junajn foliojn, tranĉu je 3- aŭ 4-centimetraj strioj sen ripoj kaj metu sur sin kiel brikojn. Tiel la vundo aŭ ulcero estos en kontakto kun folioj, sed la elfluaĵo povas inter la foliaj strioj, kiuj nenie formu faldojn, ĉar tiuj kaŭzus dolorojn. Tio validas por ĉiuj specoj de bandaĝoj aŭ kompresoj. La foliajn bandaĝojn ŝanĝu matene kaj vespere. En pezaj kazoj eĉ pli ofte. Antaŭ la ŝanĝo ĉion preparu: moligitajn foliojn, aŭ iliajn striojn por nova bandaĝo, varmetan akvon. Forigu la malnovan bandaĝon, lavu la malsanan lokon per varmeta akvo, sekigu kaj surmetu la novan bandaĝon. Tio estas la tuta sekreto de la kuracado.

KIEL EFIKAS LA BRASIKAJ FOLIOJ

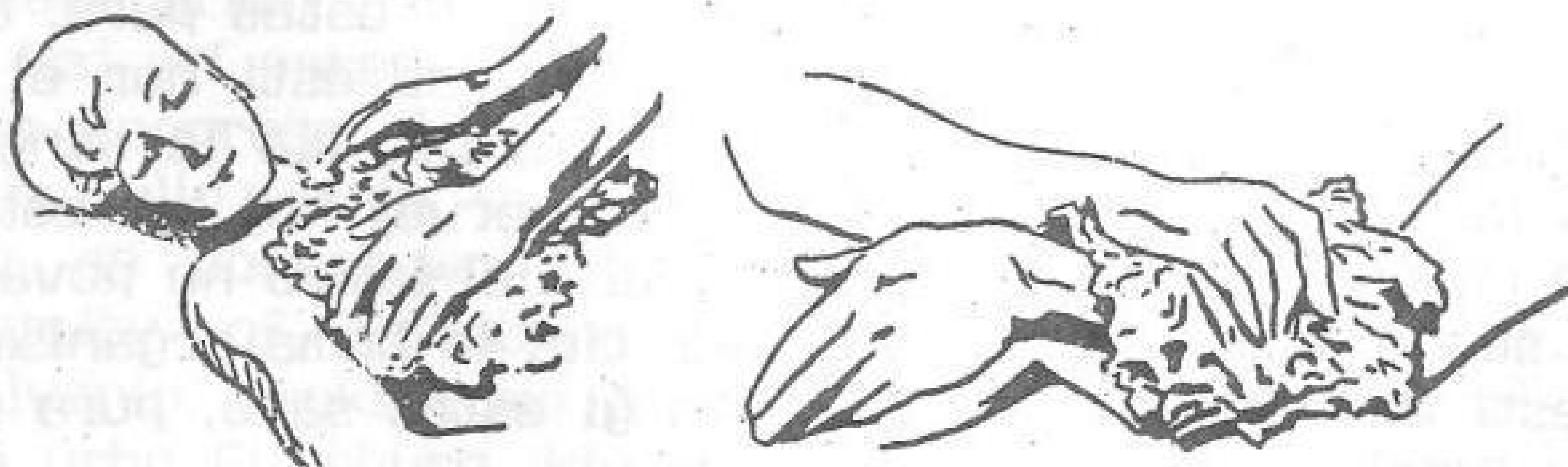
Brasikfolioj kreas aŭ helpas krei eligadon de puso el ulceroj. Post foriro de la puso aperas pliboniĝo de la stato aŭ kompleta resaniĝo. Subteno de puskreado per brasiko povas iam ĉe ulceroj kaj vundoj pliigi dolorojn kaj la inflamon, la foriranta fluidaĵo povas esti eĉ sanga. Tio povas esti kaŭzita per ĉeesto de ekz. reŭmataj toksaj korpaj fluidaĵoj. Ĉi substancojn la brasiko altiras al la vundo, kiu povas esti ekscitita aŭ inflamiĝi. Sed en ĉi momento la malsanulo jam proksimiĝas al resaniĝo. Se la malsano trafis pli grandan korpoparton, influo de brasikfolioj, almetitaj al unuopaj lokoj influas la tutan korpan areon. Ili alkondukas al la bandaĝita loko malsanigajn fluidaĵojn kaj eligas ilin. Kuracado per brasiko ĉe pusaj malsanoj tute malebligas al pusoj ensorbiĝi en la sangon kaj toksigi ĝin. La kuracado per brasiko estas pli perfekta kaj pli kompleta ol kia ajn kuracado. La resaniĝo alvenas, kiam estis forigita la kialo de la malsano kaj forigitaj la toksaj fluidaĵoj. Kuracado per brasiko tute kongruas kun natura kuracforto. Kuracado de kiom ajn granda aŭ mal-

nova ulcero estas sekura. Brasiko scias kuraci ankaŭ vundojn. Kialo de multaj malsanoj estas toksiĝo de organikaj sukoj. La naturo helpas sin tiel, ke ĝi pelas la malbonajn sukojn sur la surfacon en formo de aknoj, inflamoj kaj ulceroj. Ĉi tie brasikfolioj helpas al saniga evoluo de la malsano. Se estas la eligo de malbonaj sukoj finita, la elfluaj vojoj resaniĝas, la haŭtmalsano malaperas kaj la haŭto resaniĝas.

ANALIZO DE LA BRASIFOLIOJ

Kiajn elementojn enhavas brasiko, kiuj kaŭzas tiujn miraklajn resaniĝojn? Laŭ kemia analizo la brasiko enhavas amelon, kreskaĵproteinon, bitumon, rezinon, akvajn kaj alkaloidajn substancojn, kaliajn fosfaton kaj nitraton, feran kaj magnezian oksidojn, sulfuron, fosforon, zinkon, vitaminojn C, B1, B2, PP kaj U. Neniu el ĉi substancoj, ĉu solaj aŭ en kombinaĵoj, scias klarigi la miraklajn kurackapablojn de brasiko. Ju pli verda kaj forta estas la folio, des pli fortajn efikojn ĝi havas. Se la folio eĉ post dekduhora kompreso ne perdis sian freŝecon, ĝi estas daŭre uzebla kaj influa, senkonsidere, ĉu la elfluo jam komencis aŭ ne. Se la folio estas bruneta, tio estas agrumento, ke ĝi jam efikis kaj baldaŭ povas komenci la eligado. Se la folio estas flava, seka, velka, la malsano estas aŭ tre fortika, aŭ per la antaŭaj kompresoj jam forigita. Sekreciado kaj pusado sub influo de brasiko estas kondiĉo por resaniĝo. Brasiko normaligas ankaŭ korpan temperaturon kaj desinfektas.

Sukoj, kiuj kaŭzas ulcerojn, devas esti el la korpo forigitaj. Nur tiel eblas la resaniĝo. Kontraŭ astmo kaj bronkaj malfacilaĵoj la kuracaj efikoj de brasiko estas la plej elstaraj. Matene kaj vespere surmetu sur bruston kaj ventron kvar grandajn brasikfoliojn, varmigitajn en akvo kaj sekigitajn inter du viŝtukoj. Antaŭ la surmeto estas bone la trafitajn lokojn lavi. Ĉe bronkaj malfacilaĵoj surmetu brasikajn



Kelkajn rulpremitajn brasikfoliojn metu sur la malsanan (doloran) lokon.

foliojn sur la bruston. Ĉe brulvundoj brasiko kvietigas dolorojn kaj la cikatroj se ne malaperas tute, ili restas nur etaj kaj puraj. Brasikaj kompresoj al brakoj kaj kruroj altiras sangon en ĉi korpopratojn kaj forigas sangopremojn en la kapo. Tio estas grava ĉe alterna febro kaj ĉe akuŝintinoj. Post la kuŝiĝo kaj lavado de la suba korpoparto almetu kompresojn de brasikfolioj. Ĉe ĉiuj stomakaj kaj intestaj malfacilaĵoj apliku kompresojn de brasikfolioj al la ventro kaj zorge lavadu. Podagro: almetu kompresojn al la doloraj lokoj. Se estas atakitaj piedfingroj, envolvu la plandon en striojn de brasikfolioj, fiksu per gazo, survolvu vaton kaj malsekan tukon. Ĉe inflamo de vulvo, perturboj kaj doloroj de menstruo - regulajn brasikfoliajn kompresojn al la suba korpoparto kaj al zono de renoj. Ĉe longdaŭra perturbo la kuracadon ripetadu pli longan tempon, eĉ kelkajn monatojn. Neŭralgio: kompresojn sur tempiojn, piedojn, dolorajn lokojn. Serioza okulinflamo postulas kompresojn tage kaj nokte. Inflamo de fingroj: kompreso sur la tutan fingron, ŝanĝi matene kaj vespere. Paralizo de membroj: brasikfolia kompreso al la tuta membro, ĝi eksterordinare helpas. Ĉe reŭmatismo: apliki brasikfoliajn kompresojn al la doloraj lokoj. Supo el brasikaj folioj, t.n. brasiksupo, helpas ĉe ebrieco.

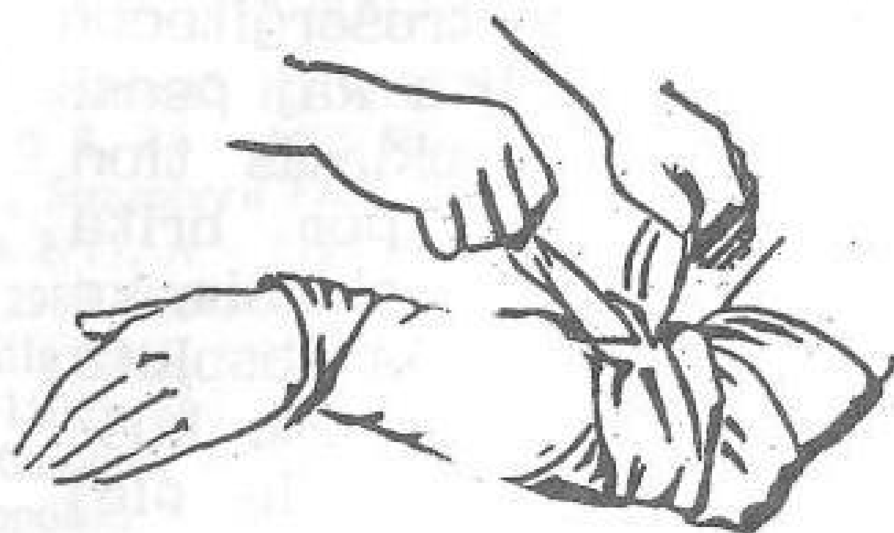
KIAL NI FIDAS KURACFORTOJN DE KRESKAĴOJ?

Ni fidas kreskaĵojn, ĉar ni scias, ke la homo ne povas vivi sen ili. La kreskaĵa mondo provizas niajn korpojn per ĉio, kion ni bezonas. Ni fidas kreskaĵojn, ĉar ni scias, ke ĉiu havas pli aŭ malpli grandajn kuracajn fortojn. Ni scias, ke la plej alta Amo, kiun la homoj nomas Dio, kreis la homon kaj samtempe ankaŭ rimedojn por liaj malfortaj flankoj kaj malsanoj, kiujn li ĝenerale kaŭzas al si mem pro transpaŝado de naturaj leĝoj.

La sango estas la vivo, diras inicitoj. Se la sango estas pura, la homo estas sana. Se la sango ne estas pura, aperas ĝermoj de malsanoj. La pura sango povas esti nur el pura, natura, senvianda nutraĵo. Kia la nutraĵo, tia la sango, kia estas la sango, tia estas la vivo de nervoj kaj kia estas vivo de nervoj, tia estas la sano. Tiel kiel lampo ne povas bone brili, se ne estas en ĝi bona oleo, tiel la homa organismo povas esti en harmonio nur kiam en ĝi estas sana, pura sango.

Camille Droz/stma





Metu kelkajn foliojn unu sur la alian kaj bone fiksu per gazo aŭ tuko.

Tra la mondo...

TUTMONDA VEGETARANA KONGRESO

Nord-amerika Vegetarana Asocio organizos la venontan tutmondan vegetaranan kongreson. La asocio jam havas riĉajn spertojn, ĉar ĝi jam en la jaro 1984 organizis sukcesan tutmondan kongreson en Baltimore.

Nun denove estos okazo renkonti malnovajn amikojn, aŭ ligi novajn amikecojn, akiri novajn spertojn kaj konojn pri vegetarismo, bestprotektado kaj pri parencaj temoj.

La kongreso okazos de la 29a de julio ĝis la 4a de aŭgusto en Johnstown Campus University of Pittsburg en Pensilvanio, proksimume 70 km de la urbo Pittsburg, kiu havas internacian flughavenon.

La loko de la kongreso situas en belega montaro Appaslaĥ, kun multaj lagoj kaj kun bela pejzaĝo. Loĝi oni povos en studenta hejmo aŭ en luksa hotela centro. La programo estos bunta, kun multaj prelegoj de internacie konataj personoj, seminarioj, ekskursoj kaj multaj aliaj aranĝoj. Eblas partopreni la tutan kongreson, aŭ nur ĝian parton. Karavanon el Germanio organizos Germana Vegetarana Asocio (Vegetarier-Bund), Blumenstrasse 3, D-30159 Hannover.

LITO KONTRAŬ LA STRESO

Laŭ la angla kuracisto T. Gibson, okupiĝanta pri influo de stresoj al la homa organismo, la plej bona rimedo kiel

forigi la nervan troŝarĝitecon estas kuŝi en lito kaj pensi pri nenio. Li proklamis tion dum interparolo por brita radioprogramo kaj aldonis, ke laŭ liaj observoj la absoluta trankvilo, kiun la homo kuŝante atingas, estas la plej efektiva, simpla kaj eĉ malmultekosta kuracrimedo, kiu forigas la nervan streĉitecon. Ŝatantojn de nenionfarado li tamen seniluziigis, atentigante ke kuŝi en lito oni povas maksimume 48 horojn, post pli longa "pigreco" la organismon atakas plia streso - "streso pro nenionfarado". (bm/sm)

UTILAJ HEJMBESTOJ

Posedantoj de hejmbestoj havas, laŭ usona studaĵo de profesorino Erika Friedman, eĉ 9-oble pli grandan ŝancon travivi infarkton de la miokardio, ol la ceteraj homoj. Se temas pri hundo, la ŝanco je resaniĝo estas eĉ 12-oble pli granda. Ĉe hundoposedantoj la rezulto povas rilati al regulaj promenadoj, sed la terapeŭtan influon havas ankaŭ katoj aŭ kobajo. Oni supozas ke ĉeesto de hejmbesto havas gravan influon al indikiloj de stresoj, kia estas ekz. alta sangopremo. Kuracistoj el Bakera kuracista instituto en Aŭstralio konstatis, ke posedantoj de la hejmbestoj havas malpli altan sangopremon, nivelon de kolesterino kaj malpli altan riskon korinfarkto kompare kun homoj, kiuj posedas nenian beston. Rezultoj de la studaĵo estis prezentitaj dum la 7-a universala konferenco Bestoj, sano kaj sana vivmaniero, kiu okazis en septembro '95 en Ĝenevo. (In/Stma)

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj - membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA, aŭ rekte al la redakcio kaj eldonejo de EV: Stano Marĉek, Zvolenská 15, 036 01 Martin, Slovakio. Banko: Slovenská sporitelňa a.s. Bratislava, Slovaka Respubliko, SWIFT: SLSPSKBX, konto 1031626-369/0900 ŜS 770974 La Landajn Perantojn ni petas regule sendadi la kolektitajn mondonacojn al la redakcio de E.V., kun informo pri la pagintoj. La Redakcio anticipe dankas al ĉiuj donacintoj, de kies malavareco dependas la ekzisto de la gazeto!

LANDAJ REPREZENTANTOJ – PERANTOJ DE TEVA:

ALBANIO: S-ino Rita Permeti, Rruga "4 Deshmoret" P. 11/B, Shk. 5, Ap 20, TIRANE
ARGENTINO: S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
AŬSTRALIO: S-ro Bob Felby, 6 Dorset Street, Semaphore Park, S.A. 5019
AŬSTRIO: Mag. Walter Klag, Rudolffinergasse 8/11, A - 1190 WIEN
BELGIO: Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, Belgique
BOLIVIO: Wilhelminne Verhaaf, Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMA, Bolivia
BRAZILO: Onei Boracini, Caixa Postal 16, 15001 SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - SP, Brazil
BRITIO: S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, Allteborough, NORFOLK, NR 172 NE
BULGARIO: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK
ĈEĤIO: S-ro Adolf Veselý, pošt. př. 77, 623 00 BRNO
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k. 94, EE 3053 KEILA
DANLANDO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK - 9000 ALBORG
FINNLANDO: S-ro Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Tean-Roger Chasle, 22 rue de la Mairie, F - 22650 PLOBALAY
GERMANIO: Claudia Trochold, Klein-Grönland 9/157, O-9800 REICHENBACH
HINDIO: S. John Bosco, N 1174 Bl. 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: S-ro Louis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
HUNGARIO: D-rino Mária Papp, Kálvária 96/D, H - 6500 BAJA
IRANO: S.N. Mozaffari, P.K. 11365/5935 TEHERAN
IRLANDO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16
ISRAELO: Mark Steinberg, P.O.K. 9137 (K. Eliezer 35157), IL - 31091 - HAJFA
ITALIO: S-ino Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, C.P. 5050, I - 00152 ROMA
JAPANIO: D. McGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-Tyo, Ohara, SAKYO-KU, 601-12
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD
KANADO: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
KOLOMBIO: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LATVIO: S-ino S. Neilande, p.k. 150, LV - 6050 RIGA - 50
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C
MEKSIKIO: Angel Segura, Apartado Postal M - 20003, MÉXICO 1 D. FR. 06000
NEDERLANDO: TEVAN, poŝtfako 399, NL - 3740 AJ BAARN, pĉk 35 58 335
NORVEGIO: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N - 1970 HEMNES I HOLAND
NOV-ZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre. Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, House N K-18, Machine Mohalda Nº 3, JHELUM
PERUO: Inĝ. P. F. Comacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33
POLLANDO: S-ino Pola Bojarowska, ul. Dvorcowa 44/26, 10-437 OLSZTYN
PORTUGALIO: Portugala speranto-Asocio, Rua Dr. João Couto 6 r/c A, 1500 LISBOA
RUMANIO: F-ino Florina A. Bolos, str. Padin 25-B D6 ap 68, 34100 CLUJ - NAPOKA
RUSIO: S-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv. 173, MOSKVA - 252
SLOVAKIO: Oĺga Novotná, Riznerova 2, SK - 811 01 BRATISLAVA
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Oliënhoutstr. 3, Wilropark - 1725 ROODEPORT
SVEDIO: Henrik Karlson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA
TAJLANDO: Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6rd, 10400 BANGKOK
TUNIZIO: Abderrazak Tabka, Rue Bizerte 72 bis, 4070 M'SAKEN
TURKIO: S-ino Heshmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci, 34438 ISTAMBUL
UKRAINIO: Miĥail Lineckij, p.k. 539/1, 254200 KIEV - 200
USONO: S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, CA 94707, U.S.A.
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72 MARACAIBO - 4002

* * *

PRESO/TLAČ: AGROKOMPLEX NITRA

Esperantista Vegetarano



ADMINISTRACIO:

Esperanto-Klubo, P.O. Box 8
SK- 962 71 DUDINCE, SLOVAKIO



Al:

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

NOVINOVÁ ZÁSIELKA

Podávanie novinových zásielok povolené
OZ SsRP B.Bystrica č.j. 2115/93 PTP 30.6.1993